Table des matières

Une démarche de salubrité publique 9
La mondialisation de l'alimentation : comment s'adapter 14

Première partie
Savoir manger, mode d'emploi

Comment lire une étiquette 23

Deuxième Partie
Rayon par rayon

Pain et viennoiseries 33
Céréales du petit déjeuner 73
Les barres de céréales 97
Pâtisseries 105
Biscuits 120
Chocolat 155
Poudres chocolatées, sucre et substitut 177
La confiserie 186
Confitures, miel, pâtes à tartiner 204
Sauces et condiments 215
Produits diététiques 242
Corps Gras 299
Féculents 334
Potages 366
Fruits et légumes 393
Les plats cuisinés 438
Charcuteries 546
Viandes, abats, œufs et préparations à base de viande 590
Fromages 622
Laitages 653
Poissonnerie 707
Surgelés sucrés 784
Boissons 826
Biscuits apéritifs et autres grignotages 889
La restauration rapide, alias snacking 914